

生体リズムチェックシート

「子どもの早起きをすすめる会」では、日本の子どもたちの睡眠覚醒リズムに焦点をあて、子どもたちを取り巻く生活環境を改善するために意見交換と情報提供を展開されています。この生体リズムチェックシートは、子どもの早起きをすすめる会のサイト (<http://www.hayaoki.jp>) から無料で、ダウンロードが可能です。

お子さまの生体リズムチェック

1. 生年月日と性別を教えてください。(年 月 日) (男、女)
2. 体重は? _____ kg 3. 身長は? _____ cm 4. 頭囲は? _____ cm
5. 体格は?
 - ① 明らかに太りすぎ/やせすぎ ② どちらかという太りすぎ/やせすぎ ③ 体格は普通
6. 朝は何時に起きますか?
 - ① 8時以降 ② 7-8時 ③ 7時前
7. 朝は自分で起きますか? (目覚まし時計で起しても「自分で起きた」ことになりませう)
 - ① いつも起こされる ② ときどき自分で起きる ③ たいてい自分で起きる
8. 朝ごはんは食べますか?
 - ① いつも食べない ② ときどき食べる ③ たいてい食べる
9. 午前中のからだのぐあいは?
 - ① だるく、疲れる ② ときどき元気が出ない ③ たいてい元気いっぱい
10. 昼間に眠くなりませうか?
 - ① 毎日眠くなる ② 時々眠くなる ③ ならない
11. 毎日どれくらい運動しますか?
 - ① 30分以内 ② 30分から1時間 ③ 1時間以上
12. 毎日どのくらい時間テレビゲームなどをしますか?
 - ① 1時間以上 ② 30分から1時間 ③ 30分以内
13. ちょっとしたことでもイライラしますか?
 - ① よくある ② ときどきある ③ ほとんどない
14. 気分が落ち込むことがありますか?
 - ① よくある ② ときどきある ③ ほとんどない
15. 夕食は?
 - ① いつも1人で食べる ② ときどき1人で食べる ③ いつも家族と食べる
16. 寝る前に夜食を食べますか?
 - ① たいてい食べる ② ときどき食べる ③ 食べない
17. 寝る時刻は? (2時間以上ずれるときに「ぼろぼろ」と考えてください)
 - ① 毎日ぼろぼろ ② たまにずれる ③ だいたい決まっている
18. 寝る時刻は毎日たいてい
 - ① 夜10時以降 ② 9-10時 ③ 9時前
19. 寝つきは?
 - ① 寝つきは悪い ② 時々寝つけない ③ 寝つきはよい

合計得点

点

どんな結果がでたかな?

①は1点、②は2点、③は3点として合計してください。

はんてい 判定



40点以上

生活リズムはとってもすてきです。早起きができて、朝の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べて、昼間は大活躍、そして夜はバタンキュー。周りの人たちにも生活リズムの大切さを宣伝してください。

30点~39点

生活リズムはユウユウ合格点です。でも、生活リズムが乱れると体の具合が悪くなったり、気分が落ち込むことがあります。ときどきチェックしてください。夜ふかしになっていませんか？ テレビゲームをやりすぎていませんか？

20点~29点

生活リズムはストレス合格点です。ときどき、体の調子や気分がすっきりしなくなりますね。生活リズムをすこし見直してみましょう。朝の光を浴びていますか？ 朝ごはんは食べていますか？ 昼間は元気に遊んでいますか？

19点以下

生活リズムが心配です。ふだんから、体の調子や気分がよくないようですね。まずは原因をつぎとめて、それからどうしたらよいかを考えましょう。ぜひ一度、小児科医にご相談ください。

監修 子どもの早起きをすすめる会
<http://www.hayaoki.jp>

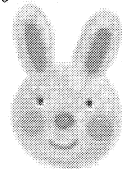


ひとくちメモ

生活リズムの大切さ

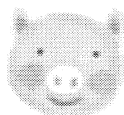
だれにも、目の後ろのあたりの脳の視交叉上核と呼ばれる部分に「生体時計」があります。不思議なことに生体時計の一日は25時間です。でも地球の一日は24時間です。生体時計を毎日地球時間に合わせないと、体の時計と地球の時計とがズレてしまって、体の具合が悪くなってしまいます。

大切なことは、「早起き」をして朝陽を浴びて、「朝ごはん」を食べて、「昼間大活躍」することです。



体の時計（生体時計）と地球の時計とがズレないようにするのに一番大切なものは「朝の光」です。それにきちんと「食事」をとることと、「昼間の運動」も大切です。

朝ごはんを急に食べるのは難しいかもしれませんが。まずはコップ一杯の水や牛乳からはじめてください。はじめは大変ですが、しばらく続けてください。きっと頭も身体も気持ちもスッキリしてきますよ。



思春期になる前の子どものうちからだの中では、夜になるとメラトニンというホルモンがタップリと出てきます。でもメラトニンは明るいと出なくなってしまう。子どもたちがメラトニンのシャワーを浴びるためにも、夜の光は禁物です。

夜の光は禁物です。もう夜なのに生体時計がまだ昼間だと勘違いしてしまいます。体の時計と地球の時計とのズレがどんどん大きくなってしまいます。

